

照顧情緒 (播客)

情緒是造物主賜給人的偵測器官，幫助我們在每天成千上萬的刺激中做出篩選，使我們可以調節自己回應環境。所以照顧情緒是個人重要的課題，這裡為你推薦一套廣播節目，會引導你接觸情緒，以身體管理情緒，梳理情緒中的需要，並學習表達情緒。

1. 情緒價值
2. 命名情緒
3. 情緒分類
4. 畫我情緒
5. 情緒與身體連動關係
6. 放鬆練習
7. 給高漲情緒喊停
8. 宣洩情緒
9. 情緒與想法
10. 改寫不合理的想法
11. 情緒與需要
12. 表達情緒與需要的價值
13. 如何表達情緒與需要
14. 結語

這套節目由良友電臺製作，節目名稱是“半邊天的好關係”欄目。
原廣播日期2020.03.30到2020.06.29。

節目收聽方式：

- <https://www.fearadio.net> 遠東福音會官網
- 手機下載良友聆聽APP
- 微信上搜尋良朋益友公眾號，在生活智慧類搜尋半邊天